

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Монографія

за загальною редакцією
заслуженого діяча науки і техніки України,
доктора педагогічних наук, професора Г. П. Грибана

Житомир – «Рута» – 2020



Рецензенти:

Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту ЖДУ ім. І. Франка, заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

Пронтенко К. В. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ЖВІ імені С.П. Корольова, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України;

Кузнєцова О. Т. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та спорту ЗО «Поліський національний університет», Республіка Білорусь.

*Рекомендовано до друку
вченою радою Поліського національного університету
(протокол № 4 від 28 жовтня 2020 року).*

The monograph examines the historical and modern aspects of the physical education of school and university students, the state of health, the physical development and physical fitness of the students of Ukrainian higher educational institutions, the physical education at higher military education institutions, health-promoting technologies, etc.

For the teachers, students and research students of higher education institutions, school teachers and scientists interested in physical education.

Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

ISBN 978-617-581-453-6

У монографії розглянуто історичні і сучасні аспекти фізичного виховання учнівської і студентської молоді, стан здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів вищих освітніх закладів України, питання фізичного виховання у вищих військових освітніх закладах, здоров'язбережувальні технології тощо.

Для викладачів, аспірантів і студентів закладів вищої освіти, вчителів шкіл та науковців, які цікавляться питаннями фізичного виховання.

ISBN 978-617-581-453-6

© ПНУ, 2020
© Автори статей, 2020
ПП Рута, 2020



ЗМІСТ

Розділ 1. Стратегії інноваційного розвитку фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти в Україні, ЄС та світі

Довгань Н. Ю. Значення фітнес-технологій у розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти.....	8
Жамардій В. О., Гордієнко О. В. Методологічний підхід до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.....	19
Жуковський Є. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної діяльності школярів.....	27
Кузнецова Е. Т., Яковлев А. Н., Савко Э. И., Герасевич А. Н., Пархоц Е. Г. Анализ современных тенденций состояния здоровья студентов в системе образовательного пространства Республики Беларусь.....	35
Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту.....	50
Согоконь О. А. Інноваційна форма природничонаукової професійної підготовки вчителів фізичної культури.....	59

Розділ 2. Історичні, філософські, правові, культурологічні, соціально-економічні, психолого-педагогічні, аспекти фізичного виховання та здоров'язберезувальної діяльності

Бабій В. Д., Годлевський П. М., Юськів С. М. Психофізичні аспекти активізації процесу фізичного виховання.....	67
Вацеба О. М., Степанюк С. І., Ткачук В. П. Карпатський лещетарський клуб як історичний символ спортивного руху Галичини.....	75
Грибан Г. П. Шляхи формування системи фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів України.....	83
Крук М. З., Саранча М. П., Крук А. З., Домбровська О. Л. Особливості організації спортивно-масових заходів з учнівською молоддю в Україні у 20-х – 30-х рр. ХХ ст.	101
Пантус О.О., Ткаченко П. П., Денисовець А.П., Ободзінська О.В., Курило Т.В. Історичні витоки становлення та розвитку хортингу в Україні.....	109

**Розділ 3. Методика розвитку фізичних якостей та проведення
навчально-виховного процесу з фізичного виховання
учнівської та студентської молоді**

Андрійцев В. О., Шандригось В. І., Яременко В. В. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.....	118
Дзензелюк Д. О., Канділов І. Ю. Фізичний розвиток та функціональний стан студентської молоді під час навчання в закладах вищої освіти.....	132
Колумбет О. М. Рухливість як координаційна якість: структура та критерії оцінювання.....	140
Краснов В. П. Особливості навчання студентів аграрних вищих закладів освіти професійно-прикладній фізичній підготовці.....	150
Мичка І. В. Розвиток силових якостей у студентів вправами з пауерліфтингу у навчальному процесі з фізичного виховання.....	161
Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Єловець О. І., Курилло Т. В. Використання методів кругового тренування для розвитку фізичних якостей допризовної молоді.....	177
Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С., Ободзінська О. В., Єловець О. І. Розвиток швидко-силових якостей студентів засобами легкої атлетики.....	186
Петренко І. І., Петренко В. І. Засік Г. Б. Особливості організації занять студенток атлетичною гімнастикою.....	195
Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Грибан Г.П., Бондаренко В. В., Андрейчук В. Я, Михальчук Р. В. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів-гирьовиків різної кваліфікації.....	201
Самоленко Т. В., Караулова С. І., Апайчев О. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів у закладах вищої освіти.....	208
Сологубова С. В., Шиян В. М., Шиян О. В., Лахно О. Г. Обґрунтування необхідності додаткових занять з фізичного виховання для студенток ЗВО технічного профілю з низьким рівнем фізичної підготовленості.....	218
Таран І. В. Розвиток координаційних здібностей у дітей дошкільного віку із розладами аутистичного спектру в умовах реабілітаційного центру.....	229
Ткаченко П. П. Технологія застосування вправ з гирями у навчальному процесі з фізичного виховання студентів.....	233
Ткачук В. П., Пасічник Л. В., Ломака Ж. М., Голенко Н. М., Степанюк С. І., Постернак С. В. Вплив занять роликowymi ковзанами на розвиток дитячого організму.....	247

Розділ 4. Проблеми формування здорового способу життя та безпеки життєдіяльності

Єрмоменко Е. А. Бойовий хортингу у системі вищої освіти як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів.....	255
Кравченко І. П., Котова Л. І., Фесенко Л. М. Проблеми і шляхи формування здорового способу життя у вищій школі.....	271
Присяжнюк С. І. Формування культури фізичної у студентів спеціальної медичної групи.....	278
Фурман Ю. М., Онищук В. Є., Гаврилова Н. В. Застосування нормобаричної гіперкапічної гіпоксії в системі реабілітації молоді з бронхіальною астмою.....	286
Яворська Т. Є. Модель підготовки здобувачів вищої освіти до формування здорового способу життя.....	299

Розділ 5. Фізичне виховання та фізична підготовка у вищих військових навчальних закладах

Вербин Н. Б., Свистун В. І. Педагогічні умови розвитку професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління.....	308
Ягупов В. В., Костів С. Ф. Аналіз наукових джерел щодо вдосконалення психофізичної витривалості професіоналів військового управління.....	322
Петрачков О. В., Поливанюк В. В. Проблема формування професійної компетентності майбутніх військових фахівців фізичної культури та спорту у науковій літературі.....	334
Погребняк Д. В., Ягупов В. В. Методика дослідження проблеми розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних сил України у системі підвищення кваліфікації та професійного рівня.....	341
Терентьєва Н. О., Чернявський О. А. Фізична підготовка майбутніх фахівців ВМС ЗСУ: загальні та унормовуючі аспекти.....	350
Шостак Р. Г. Загальнонаукові засади обґрунтування управлінської компетентності майбутніх начальників фізичної підготовки та спорту військової частини.....	362
Інформація про авторів.....	375

10. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов в учебном процессе по физическому воспитанию. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе. Тез. докл. международ. науч.-метод. конф. Минск, БГЭУ, 1994. Ч. I. С. 8–10.
11. Краснов В.П., Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посіб. для вищ. навч. аграр. закл. К. Аграрна освіта, 2000. 133 с.
12. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В., Красота В.М. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.
13. Присяжнюк С.І., Оленів Д.Г. Курс лекцій з фізичного виховання. Навч. посіб. для студ. технічних вищих навч. закладів К. Видавничий центр НУБіП України. 2015. 420 с.
14. Романчук С.В., Лойко О.М., Романчук В.М., Грибан Г.П., Петришин Ю.В., Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності: навч. посібник. Львів: АСВ, 2012. 319 с.
15. Тимошенко О.В., Грибан Г.П., Краснов В.П. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальних медичних груп. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139. Т. I. Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 180–182.
16. Чернобаб И.Ф., Грибан Г.П., Чубаров М.М. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах./ Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: сб. науч. трудов. Умань, 1990. С. 9–20.
17. Чубаров М.М., Грибан Г.П., Чернобаб И.Ф. Условия совершенствования физического воспитания в вузах. Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. М., 1990. № I. С. 1–7.

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ВПРАВАМИ З ПАУЕРЛІФТИНГУ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мичка І. В.

Основним завданням сучасної системи фізичного виховання у вищих освітніх закладах є підвищення у студентів рівня фізичної підготовленості, забезпечення оптимальних умов для їх фізичного розвитку, формування потреби до систематичних занять фізичними вправами та дотримання норм здорового способу життя. Сучасні підходи, що використовуються під час організації освітнього процесу з фізичного виховання у ВОЗ, недостатньо ефективно впливають на вирішення означених завдань. Зміни цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, потребують від освітнього процесу відмови від авторитарних методів, урахування інтересів і потреб студентів у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення [13]. Динаміка соціокультурних процесів у суспільстві зумовлює прагнення студентської молоді до заперечення сталих фізкультурно-спортивних традицій у ВОЗ і формування нових стереотипів різних виявів рухової активності, оптимально відповідних їхньому стилю, способу життя, соціальному, психологічному

і морфофункціональному статусу, особливостям ментальності.

Про необхідність реформування системи фізичного виховання у ВОЗ йдеться і в ряді нормативно-правових документів, висвітлених у Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», у Концепції національного виховання студентської молоді та в Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВОЗ. Вищезгадані документи визначають стратегію розвитку системи фізичного виховання студентської молоді, реалізація якої повинна забезпечити формування у студентів світоглядних позицій, ціннісних орієнтацій, виховувати у них відповідальне ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя.

За даними вчених Ю.М. Вихляєва [2], Л.С. Ібрагімової [22], І.В. Мички [30], В.А. Темченка, Р.Р. Сіренко [39], І.Ю. Хіміча [38] та ін., одним із шляхів підвищення у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами є впровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у формі секційних занять. Одним із видів фізичних вправ, що має велику популярність у студентському середовищі, є пауерліфтинг. На важливу роль використання засобів пауерліфтингу у ВОЗ вказують і результати досліджень В.Б. Воронецького [4], Ю.В. Гордієнко [6], В.О. Жамардія [19], М.Ю. Мінова [26], І.В. Туряниці [40], І.В. Мички [27, 28, 29, 31] та інших науковців. У цих дослідженнях акцентується увага на тому, що заняття пауерліфтингом сприяють не лише зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, але й формують у них позитивну мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Досліджуючи проблему формування мотивації студентів до занять фізичним вихованням, Г.П. Грибан [12] зауважує, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність особистості студента. При цьому наголошується, що традиційна організація фізичного виховання не орієнтована на можливість вибору студентом виду фізичної діяльності, що не стимулює інтересу до занять фізичними вправами та не дає можливості для реалізації індивідуального підходу. Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не розв'язує проблеми оптимізації фізичної підготовленості фізичного стану та формування мотиваційної сфери студентської молоді [34].

Н.Н. Завидівська [20, с. 69] вважає, що сучасний фізкультурно-оздоровчий освітній простір має враховувати значущість і необхідність формування системних цілісних здоров'язбережувальних орієнтацій студентів, мотивації на здоровий спосіб життя як можливості раціонально підходити до пошуку нових шляхів розширення фізіологічних резервів власного організму. На думку В.В. Гусак [18, с. 120], поетапне введення нових форм організації роботи з фізичного виховання очевидно підвищить ефективність оновленої форми в порівнянні з традиційною системою. Натомість автор зазначає, що заняття з фізичного виховання доцільно проводити не потоками, а в навчально-тренувальних групах, що спеціалізуються в різних видах спорту. О.В. Криличенко вважає, що вдосконалення

системи фізичного виховання у ВОЗ можливе лише за умови стимулювання науково-методичної роботи викладачів [24, с. 48].

Удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді повинно відбуватися в напрямку розвитку програмного, науково-методичного, нормативного і правового забезпечення, приведення освітніх стандартів і нормативів у відповідність до нових вимог і можливостей розвитку суспільства [10, с. 3]. С.І Присяжнюк вважає, що для ефективного функціонування системи фізичного виховання передбачається наявність на рівні ВОЗ кадрового, медичного, науково-методичного, інформаційного, матеріально-технічного, фінансового, мотиваційного та управлінського забезпечення [38, с. 94]. А на думку О.Т. Кузнецової одним із основних і актуальних завдань розвитку та вдосконалення начальних планів, програм ВОЗ є впровадження інноваційних технологій у освітній процес із фізичного виховання [25, с. 73].

Наукові дослідження свідчать, що у переважної більшості студентів зовсім немає інтересу до занять фізичним вихованням і спортом. Проблема вдосконалення фізичного виховання в закладах вищої освіти пов'язана перш за все із відсутністю мотивації студентів до занять фізичними вправами [7, 21, 24, 30 та ін.]. Одним зі шляхів підвищення у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами є впровадження в освітній процес ВОЗ нових популярних видів спорту. У розвинених країнах світу надають важливого значення питанням розвитку масового спорту серед студентської молоді, розглядаючи їх як ефективний засіб мотивації, профілактики захворюваності та зміцнення здоров'я.

Однією із важливих причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, а саме: фізичного виховання, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної і професійно-прикладної фізичної підготовки), які не відповідають вимогам соціально-економічних умов життєдіяльності сучасної студентської молоді [10, 11, 12].

Серед розвитку фізичних якостей найбільш гостро постає проблема вдосконалення силових можливостей людини. Це обумовлено тим, що силові якості (максимальна сила, силова витривалість, швидкісна сила, вибухова сила) забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини [12, 35]. Привабливість силового напрямку у фізичній підготовці студентської молоді обумовлюється порівняно більшим приростом цієї якості, ніж, наприклад, швидкості чи витривалості. Звичайно, розвиток загальної витривалості ефективно забезпечує стан здоров'я людини, але силова підготовка найкраще формує мотивацію та зацікавленість бути здоровим, привабливим і гармонійно фізично розвинутим [8].

Сила, як рухова якість, – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Різні види спорту і рухової діяльності людини ставлять до сили досить різні вимоги. Вияв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного стану

м'язів, їх еластичності або біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, зміни збуджуваності м'язів та інших чинників [7, с. 123]. Враховуючи те, що сила є інтегральною фізичною якістю, застосування вправ силової спрямованості значно підвищує рівень інших рухових якостей студентів, дозволяє підтримувати себе в оптимальній фізичній формі, бути впевненим у собі, що дає можливість вести повноцінний спосіб життя, перебувати у гармонії з собою та навколишнім світом [6, 8, 19]. Виконання вправ із обтяженнями сприяє гармонізації певних фізіологічних процесів організму: регулюється артеріальний тиск, активізуються кровоносні судини і капілярна сітка, поліпшується забезпечення організму киснем, урівноважуються нервові процеси та інше [1].

При цьому фізичні вправи забезпечують сприятливі умови для оптимального функціонування всього організму, а не лише м'язової системи. Добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх, залежно від фізичного стану, можна цілеспрямовано впливати на організм, зміцнювати його певні функції, відновлюючи пошкоджені системи [1]. Дозовані фізичні навантаження, які поступово зростають, забезпечують загальну тренуваність організму, що є основою покращання загального фізичного стану та працездатності студентів. Під впливом систематичних занять фізичними вправами в організмі відбуваються зміни, які приводять до своєрідної перебудови органів і систем унаслідок ліквідації фізіологічних порушень та нормалізації патологічно змінених функцій [37].

Сила м'язів залежить від чинників, що можуть змінюватися у процесі силових тренувань. Основними серед них є: рівень внутрішньом'язової та міжм'язової координації, частота нервових імпульсів, механічні умови дії м'язів на кістки, рівень розтягування м'язів та сухожилків, енергетичні запаси м'язів і печінки, щільність капілярів м'язів, рівень емоційного і вольового напруження спортсмена, година доби тощо [35, с. 94]. За даними Л.В. Волкова, у вікові періоди високих природних темпів приросту відповідних силових якостей спостерігається і висока адаптація організму до тренувальних дій, які пов'язані з їх розвитком, і навпаки [3]. Вибираючи силові вправи для вирішення відповідного педагогічного завдання, необхідно враховувати їх переважаючий вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального або загального впливів на опорно-м'язовий апарат і забезпечення точного дозування величини навантаження [32, 36].

Доведено, що саме силові вправи є найбільш ефективними для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Характеризуються вони тим, що виконуються з навантаженням від 70 до 100 % від максимального, з невеликою кількістю повторень, невисоким темпом і достатньо тривалим відпочинком між підходами. Силові навантаження дозволяють студентам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу [33]. Силові вправи сприяють підвищенню рівня здоров'я; естетичному самовдосконаленню

через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток усіх м'язових груп; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, відновлення після травм, підвищення працездатності; формуванню гармонійної статури [8]. За даними вчених [6, 9, 19] силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність та цілий спектр фізичних і психологічних якостей. Так, С.А. Глядя [5] встановив, що неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов професійної діяльності у людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвинутою м'язовою системою. Оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання цим захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму.

Розвиток сили під час фізичного тренування супроводжується вдосконаленням усіх органів і систем організму студента, покращенням їх діяльності. Кількісне накопичення позитивних змін призводить до поодальшого розвитку організму, розкриття його резервних можливостей, поліпшення кровообігу функціонуючих органів, активізації діяльності залоз внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів. У результаті тренування м'язи збільшуються в об'ємі за рахунок потовщення окремих м'язових волокон, працездатність їх збільшується [7, с. 126].

До засобів силової підготовки належать різні вправи зі штангою, гирями, гантелями, еспандерами, вагою власного тіла, на тренажерах тощо, які впливають або на велику частину м'язової системи, або вибірково на окремі м'язові групи. Як і фізична підготовка взагалі, силова підготовка має два напрямки: загальна силова підготовка і спеціальна силова підготовка. Загальна силова підготовка направлена на гармонійний розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості студента, а спеціальна силова підготовка у спорті передбачає розвиток силових якостей стосовно конкретного виду спорту, пов'язуючи вияв сили відповідних груп м'язів із технікою підняття обтяжень та виконання різних змагальних та допоміжних вправ [7]. Тому, засобами спеціальної силової підготовки є різні вправи з обтяженнями, які за характером вияву м'язових зусиль і структурою руху подібні до змагальних, та власне змагальні вправи.

В освітньому процесі з фізичного виховання вправи зі штангою можуть виконуватися як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі, поодиноці і групою. При цьому широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати завдання формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості [17], підвищувати рівень силових якостей студентів, які необхідні у майбутній професійній діяльності [8].

Вплив фізичних вправ із пауерліфтингу багатосторонній, він зумовлений багатьма чинниками і залежить від того, які саме вправи використовуються та для кого вони пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовленості,

стан здоров'я), як застосовуються рухи та в яких умовах виконуються. Деякі вправи виконують роль підготовчих (для окремих видів спорту, спортивних вправ) і допоміжних для розв'язання поставлених викладачем завдань на занятті. Пауерліфтинг дає змогу впливати майже на всі м'язові групи, зміцнювати та виправляти недоліки фізичного розвитку, становлення гарної атлетичної статури. Навчальні заняття пауерліфтингом сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, силова витривалість, спритність, гнучкість, формують спеціальні уміння і навички [27, 32].

Однією з важливих причин надання студентами переваги силовим видам спорту є прагнення юнаків мати гарну будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до систематичних занять силовими видами спорту, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я [8]. Таку ж думку має Т.В. Кірдан [23], який вважає, що можливість покращити будову тіла є дуже важливим чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами з пауерліфтингу, адже основна частина студентів залучається до спорту, зокрема до пауерліфтингу не заради досягнення високих спортивних результатів, а для задоволення своїх особистих потреб [8, с. 106].

На сучасному етапі суспільного розвитку пауерліфтинг розглядається як один із дієвих і найбільш універсальних засобів фізичного виховання студентів. Це система спеціальних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, відновлення, лікування, формування спеціальних умінь і навичок. Завдяки доступності та ефективності навчання, вправи з пауерліфтингу вирішують різноманітні завдання, типові для фізичного виховання в цілому та втілені у специфічних для пауерліфтингу формах проведення занять. Вправи пауерліфтингу є не тільки доступним засобом всебічного фізичного розвитку студентів, а також допоміжним засобом розвитку силових якостей для інших видів спорту [8, с. 105]. Систематичні заняття пауерліфтингом сприяють розвитку сили, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психологічних якостей студентів закладів вищої освіти [19, 32].

Оздоровча спрямованість силових вправ із пауерліфтингу може бути як загального впливу на організм студента, так і локального (на групу м'язів, ланку опорно-рухового апарату), а навчально-тренувальний ефект занять – підтримуючим, тонізуючим або розвиваючим. Загальнодоступність пауерліфтингу пояснюється простотою техніки виконання вправ. У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, пауерліфтинг значно економить час, дозволяє ізольовано впливати на слаборозвинені групи м'язів.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що в процесі фізичного виховання застосування силових вправ зі штангою вимагає розробки для кожного студента індивідуальної програми розвитку силових якостей, на етапі початкової підготовки головна увага має приділятися саме

технічній та загальній фізичній підготовці, а вивчення і вдосконалення техніки виконання вправ із пауерліфтингу відбувається шляхом багаторазового повторення вправ із різною вагою штанги. При цьому свідоме ставлення студентів до занять із пауерліфтингу дозволяє ефективно розв'язувати питання фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Чітке виконання завдань навчально-тренувального процесу зі штангою дозволяє усвідомити оздоровчу важливість фізичних вправ, опанувати вміння і навички та оволодіти фізкультурно-оздоровчими компетентностями, які необхідні в подальшій професійній діяльності. В той же час, незважаючи на велику кількість досліджень, пов'язаних із обґрунтуванням необхідності використання засобів пауерліфтингу в освітньому процесі студентів, існує ряд суперечностей:

- між проблемою низького рівня фізичної підготовленості студентів та відсутністю організаційно-методичних умов для впровадження інноваційних засобів фізичної підготовки молоді, у тому числі й пауерліфтингу;

- між наявністю методичних положень щодо багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу та проблемою адаптації цих положень до освітнього процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти;

- між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами та відсутністю відповідних умов для використання у цьому процесі різноманітних засобів, зокрема пауерліфтингу.

Упровадження пауерліфтингу в освітній процес з фізичного виховання студентів ВОЗ має відбуватися планомірно, системно і послідовно. Для формування у студентів позитивних уявлень про вплив занять пауерліфтингом на їхній організм необхідно на початку навчального року, протягом перших занять із фізичного виховання, поєднати матеріал із техніки безпеки, гігієнічних вимог та теорії фізичної культури і спорту з відомостями про пауерліфтинг як ефективний засіб формування організму. Процес вивчення студентами фізичних вправ, які складають основу занять із пауерліфтингу, повинен здійснюватися з урахуванням таких методичних принципів фізичного виховання: принцип від простого до складного, принцип послідовності, принцип усвідомленості, принцип систематичності, принцип доступності, принцип наочності тощо.

На заняттях із пауерліфтингу необхідно створювати сприятливі умови для гармонійного духовного розвитку кожного студента [14,15], враховувати вікові особливості, пізнавальні потреби, інтереси, прагнення, заохочення, вести діалогічну взаємодію, яка забезпечує інтенсивність емоційних реакцій і перебудову його власної поведінки [8]. Обов'язкова умова навчальних занять із пауерліфтингу – широке використання засобів, методів та принципів, що забезпечують гармонійний фізичний розвиток студента.

Вивчення досліджень [7, 11, 12, 16 та ін.], спрямованих на розв'язання проблем, які назріли в галузі фізичного виховання ЗВО, показало, що організація фізичного виховання студентів на основі їх розподілу в групи за

зацікавленістю певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів. Створення оптимальних умов організації процесу фізичного виховання у ЗВО передбачає підхід, заснований на свободі вибору видів рухової активності.

Наші дослідження показали, що з переліку секцій, які працювали на факультеті фізичного виховання і спорту до початку педагогічного формувального експерименту, студенти надали перевагу таким видам спорту (табл. 1). Студентів-чоловіків особливо цікавлять заняття з футболу (66,7 %), пауерліфтингу (38,3 %), дзюдо (24,5 %), туризму (9,3 %), а у студенток домінують: аеробіка (70,9 %), волейбол (39,5 %), баскетбол (13,0 %), та настільний теніс (12,1 %). Студентів, які взагалі не мають бажання відвідувати спортивні секції, становило 0,3 %.

Для розвитку силових якостей студентів ВОЗ нами була розроблена методика, яка поєднувала раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання на окремому занятті вправами пауерліфтингу. Метою методики був розвиток силових якостей, формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для підвищення працездатності, формування мотивації до занять пауерліфтингом.

Таблиця 1

Пріоритетні спортивні секції для студентів (у %, n = 359)

Види спорту	Стать	Рік навчання		Загальний
		I	II	
Футбол	чол.	65,4	68,1	66,7
	жін.	4,2	3,3	7,5
Волейбол	чол.	27,1	35,3	31,2
	жін.	36,6	42,5	39,5
Баскетбол	чол.	11,5	13,1	12,3
	жін.	14,3	11,7	13,0
Аеробіка	чол.	0,4	0,3	0,4
	жін.	67,5	74,3	70,9
Дзюдо	чол.	25,7	23,4	24,5
	жін.	20,7	27,1	23,9
Настільний теніс	чол.	11,4	12,6	12,0
	жін.	13,4	10,8	12,1
Пауерліфтинг	чол.	37,1	39,5	38,3
	жін.	3,2	4,7	3,9
Туризм	чол.	8,5	10,2	9,3
	жін.	7,7	9,2	8,4

Основні завдання методики спрямовані на: 1) пріоритетний розвиток силових якостей (максимальна сила, швидкісна сила та силова витривалість); 2) покращення функціонального стану; 3) підвищення загальної фізичної підготовленості; 4) формування мотивації до систематичних занять

пауерліфтингом; 5) оволодіння та вдосконалення технічної підготовленості в пауерліфтингу.

Тому ми дотримувалися принципової схеми побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей, а саме:

1. Постановка педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості студентів слід визначити, яку саме фізичну якість та до якого рівня необхідно розвивати.

2. Вибір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним студентом чи групою.

3. Вибір адекватних методів виконання вправи.

4. Визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

5. Визначення тривалості періоду розвитку певної фізичної якості, необхідної кількості навчальних занять.

6. Визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації до фізичної діяльності [Ошибка! Источник ссылки не найден., с. 177].

У процесі фізичної підготовки студентів нами використовувалися традиційні та інноваційні засоби і методи фізичного виховання, спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки виконання класичних вправ у пауерліфтингу, засоби спортивної підготовки, а саме вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів-пауерліфтерів. Загальнорозвивальні вправи забезпечують усебічний функціональний розвиток організму, сприяють розвитку основних фізичних якостей (вправи зі штангою та іншими обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з вагою власного тіла), для розвитку витривалості (кросова підготовка, вправи з обтяженнями, вправи з вагою власного тіла). Окрім цього, загальнопідготовчі вправи розширюють вміння та рухові навички пауерліфтерів і таким чином готують їх до ефективного опанування техніки виконання класичних вправ у пауерліфтингу. Вони можуть як відповідати особливостям пауерліфтингу, так і перебувати з ним у протиріччі (в ході вирішення завдань усебічного та гармонійного розвитку студента).

Допоміжні вправи спрямовані на створення спеціальної «бази» для подальшого вдосконалення майстерності студентів у пауерліфтингу, сприяють розвитку фізичних якостей, які необхідні для набуття навичок у піднятті штанги, а також удосконаленню окремих елементів техніки.

До спеціально-підготовчих вправ належать вправи, що включають окремі частини й елементи змагальної діяльності та дії, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером вияву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально-підготовчі вправи зі штангою допомагають опанувати всі елементи вправ у пауерліфтингу, а також змагальні класичні вправи в цілому.

Змагальні вправи передбачені правилами змагань із пауерліфтингу (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, станова тяга), виконувалися з штангою різної ваги. Вони спрямовані на покращання технічної підготовленості студентів, підвищення їхніх спортивних результатів та виконання спортивних розрядів і звань.

Для виконання завдань методики застосовувалися засоби фізичного виховання і спорту: загальнопідготовчі вправи – становили до 50,0 % від загального обсягу вправ, що застосовувалися за авторською методикою; спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 25,0 %; змагальні вправи до 25,0 % від загального обсягу вправ.

На початковому етапі навчання у пауерліфтингу розучується техніка класичних змагальних вправ, спеціально-підготовчі вправи, засоби загальної фізичної підготовки, вивчаються теоретичні основи пауерліфтингу. Навчально-тренувальний процес студентів у пауерліфтингу будується у вигляді трьох послідовно й тісно пов'язаних між собою етапів, кожен із яких має свої завдання: 1-й етап – ознайомлення з технікою виконання вправи; 2-й – розучування вправи, прийому, дії; 3-й – тренування (вдосконалення). Етапи навчання розглядаються як єдиний і неподільний процес. Вони взаємопов'язані, і між ними не існує чітко виражених меж і переходів.

Основна мета ознайомлення – створити у студентів правильне уявлення про техніку виконання класичних вправ у пауерліфтингу та забезпечити ясне її розуміння. Для цього необхідно чітко назвати вправу, зразково її показати, пояснити її вплив на організм. Показу передуює пояснення, яке супроводжує його. Показ можна здійснювати за допомогою найбільш підготовленого студента. Важливо пояснити роль головного елемента вправи і саме з нього почати практичне оволодіння вправою лід час її вивчення по частинах.

Для побудови навчально-тренувальних занять із пауерліфтингу було враховано низку важливих чинників: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я студента. Залежно від цих чинників ми здійснювали планування компонентів навантаження за такими показниками: вид і характер силових вправ, обсяг та інтенсивність занять, кількість повторень і величина обтяження, частота занять і тривалість силових роботи, інтервали відпочинку, кількість і черговість виконання силових вправ.

При плануванні фізичних навантажень, ми використовували загальновідому класифікацію навантажень, яка складається із п'яти зон інтенсивності, а саме:

1. Зона низької інтенсивності (20–30,0 %). У цій зоні робота виконується досить тривалий відрізок часу. Фізіологічні функції організму не напружені, частота серцевих скорочень не перевищує 100–120 уд/хв.

2. Зона помірної інтенсивності (50,0 % від максимального фізичного навантаження). У цьому режимі розвивається загальна витривалість, гнучкість, координація рухів. Показники частоти серцевих скорочень під час виконання фізичних навантажень досягають 130–160 уд/хв. Фізичні наван-

таження у цій зоні сприяють встановленню взаємодії між функціями серцево-судинної, дихальної систем і рухового апарату.

3. Зона великої інтенсивності (близько 70,0 % від максимального фізичного навантаження) сприяє найбільшому напруженню фізіологічних функцій. Використання фізичних навантажень великої інтенсивності у поєднанні із помірною інтенсивністю сприяє розвитку швидкісної і загальної витривалості. Показники частоти серцевих скорочень досягають 150–170 уд/хв. Фізичні навантаження у цій зоні сприяють розвитку аеробно-анаеробних можливостей організму студентів.

4. Зона субмаксимальної або високої інтенсивності (80,0 % від максимального фізичного навантаження). Вона відповідає режиму виконання фізичних вправ, за якого робота м'язів серця та інших фізіологічних систем забезпечується анаеробними джерелами енергії. Тривалість виконання фізичних навантажень протягом 50 с, а у більш тренуваних студентів – 60–80 хв.

5. Зона максимальної інтенсивності (100 % від максимального фізичного навантаження) відповідає виконанню фізичних вправ із максимальною швидкістю, максимальним темпом і зусиллями. Виконання фізичних вправ у зоні максимальної інтенсивності використовується за відсутності в організмі хворобливих змін, що можуть бути протипоказаннями до їх виконання [19].

Для розвитку силової витривалості вага обтяження не переважала 50–70 % від повторного максимуму, кількість повторень у підході становила від 15–20 до 50 разів і більше (60–100 % повторного максимуму, найбільший тренувальний вплив здійснювали останні підйоми), тривалість вправи в одному підході становила 20–120 с, кількість підходів 3–4, темп виконання – середній, інтервал відпочинку між підходами – 20–90 с, між серіями вправ – до повного відновлення, характер відпочинку – активний.

З метою розвитку максимальної сили вага обтяження становила 50–85 % від повторного максимуму, кількість повторень у підході становила 4–6, тривалість вправи в одному підході – 5–10 с, кількість підходів 2–6, темп виконання – середній, інтервал відпочинку між підходами до повного відновлення, характер відпочинку – активний.

Для швидкісної сили вага становила складала 55–75 % від повторного максимуму, кількість повторень у підході – 1–8, тривалість вправи в одному підході становила 2–10 с, кількість підходів – 1–5, темп виконання – високий, інтервал відпочинку між підходами до повного відновлення, характер відпочинку – активний.

Під час пояснення техніки виконання силових вправ повідомлялася і наголошувалася їх фізіологічна дія на організм людини. Орієнтовний зразок таких завдань подано в табл. 2.

Методика розвитку силових якостей була впроваджена впродовж двох навчальних років і складала три взаємопов'язаних етапи:

I етап передбачав: прискорення процесу адаптації студентів до нових умов проведення освітнього процесу з фізичного виховання; підвищення

рівня загальної фізичної підготовленості студентів; зміцнення та покращання функціональних можливостей організму; підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів пауерліфтингу; навчання основних елементів техніки виконання змагальних вправ із пауерліфтингу.

Таблиця 2

Вправи з пауерліфтингу та їхня фізіологічна дія на організм людини

Засоби	Фізіологічна дія
Присідання зі штангою на плечах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Збільшують м'язову силу нижніх кінцівок. 2. Підвищують працездатність організму. 3. Сприяють зниженню ваги тіла та відсотків. жирової маси. 4. Позитивно впливають на серцево-судинну систему. 5. Активізують обмінні процеси у нижніх кінцівках.
Жим штанги лежачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Збільшують м'язову силу плечового поясу. 2. Підвищують працездатність організму. 3. Підвищують рухові можливості грудного відділу. 4. Активізують обмінні процеси у верхніх кінцівках. 5. Збільшують грудну клітку.
Станова тяга	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяють зниженню ваги тіла та відсотків жирової маси. 2. Активізують обмінні процеси в організмі. 3. Покращують поставу. 4. Стимулюють вироблення гормонів. 5. Збільшують силу м'язів ніг та спини.

II етап був спрямований на: вдосконалення основних фізичних якостей студентів з акцентуванням уваги на розвитку силових якостей; формування загальної фізичної підготовленості; збільшення обсягу раніше набутих рухових навичок та вмінь; підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навчання; покращання морфофункціонального стану та рівня фізичного здоров'я студентів; розвиток вольових якостей; удосконалення технічної підготовленості та спортивних результатів студентів.

III етап вирішував завдання: пріоритетного розвитку силових якостей, які необхідні студенту, з урахуванням маси його тіла; підтримання високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості; подальше підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму та зміцнення здоров'я студентів; удосконалення техніки виконання змагальних вправ.

Ефективність застосування методики розвитку силових якостей вправами пауерліфтингу оцінювалася цілим комплексом показників головним із яких був рівень фізичної підготовленості і розвитку окремих фізичних якостей. Для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів використовувалися загальноприйняті види тестувань [7, с. 195–196]. Аналіз показників фізичної підготовленості студентів, отриманих у процесі формуючого педагогічного експерименту, переконливо показав високу ефективність розробленої методики. У всіх восьми тестах із фізичної

підготовленості студенти експериментальної групи достовірно покращили показники (табл. 3).

Найбільш значущі результати були показані студентами експериментальної групи у тестах: біг 100 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулуба в сід за 1 хв ($P < 0,05$). Студенти контрольної групи спромоглися лише суттєво покращити результати тільки у трьох тестах, а саме: піднімання тулуба в сід за 1 хв із положення лежачи на спині, човниковий біг та нахили тулуба вперед із положення сидячи ($P < 0,5$), але середні показники були суттєво нижчими.

Порівняння результатів тестування з фізичної підготовки в експериментальній і контрольній групах до експерименту показало, що не існує достовірної різниці ($P > 0,05$) між групами. Після проведення експерименту між контрольною й експериментальною групами отримані суттєві розбіжності ($P < 0,05$). Студенти контрольної групи не спромоглися достовірно покращити результати в даному тесті ($P > 0,05$). На нашу думку, це пояснюється специфікою проведення навчальних занять із пауерліфтингу. Аналогічні результати отримані в дослідженнях В.О. Жамардія [19].

Таблиця 3

**Динаміка фізичної підготовленості студентів упродовж проведення
формувального педагогічного експерименту**

Тести з фізичної підготовки	Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm m_1$	$\bar{X} \pm m_2$		t	P
Біг на 3000 м (хв, с)	екс.	16,06 \pm 0,32	15,23 \pm 0,27	1,23	2,0	<0,05
	кон.	15,24 \pm 0,39	14,26 \pm 0,35	1,38	1,9	>0,05
Біг на 100 м (с)	екс.	14,24 \pm 0,14	13,51 \pm 0,1	0,73	4,3	<0,05
	кон.	14,32 \pm 0,09	14,11 \pm 0,08	0,21	1,8	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	екс.	221,05 \pm 1,53	228,13 \pm 1,25	7,08	3,6	<0,05
	кон.	218,84 \pm 1,48	224,44 \pm 1,28	3,6	1,9	>0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	екс.	35,26 \pm 2,23	48,39 \pm 3,15	13,13	3,4	<0,05
	кон.	34,97 \pm 2,64	41,69 \pm 3,0	6,72	1,7	>0,05
Підтягування на перекладині (разів)	екс.	7,83 \pm 0,91	12,21 \pm 1,37	4,38	2,7	<0,05
	кон.	7,93 \pm 1,54	10,58 \pm 1,24	2,65	1,6	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	екс.	32,46 \pm 0,87	38,17 \pm 1,23	5,71	3,8	<0,05
	кон.	33,09 \pm 0,75	35,32 \pm 0,82	2,23	2,0	<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	екс.	9,96 \pm 0,159	9,44 \pm 0,164	0,52	2,3	<0,05
	кон.	9,94 \pm 0,145	9,48 \pm 0,152	0,46	2,2	<0,05
Нахили тулуба вперед (см)	екс.	9,04 \pm 0,71	12,5 \pm 0,87	3,46	3,1	<0,05
	кон.	8,1 \pm 0,55	9,8 \pm 0,6	1,7	2,1	<0,05

Проведені педагогічні дослідження дозволяють розглядати методику розвитку силових якостей студентів вправами пауерліфтингу як відкриту

динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних елементів. Під час створення методики розвитку силових якостей вправами пауерліфтингу враховано, що вона може залежати від чинників навколишнього середовища, якості життєдіяльності студентів, системи педагогічних впливів, вікових та функціональних можливостей і уподобань студентів. Методика включає мету, завдання, зміст засобів, принципів, методів, форм і контрольних-оціночних вимірювань та тестів. Усі компоненти методики підпорядковуються меті розвитку особистості студента через навчально-тренувальний процес у пауерліфтингу, що забезпечує гармонійно розвинену особистість студента.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье. Киев : Медкнига, 2007. 132 с.
2. Вихляев Ю.М. Инновационные технологии физического воспитания студентов. Научный часопис НПУ имени М.П. Драгоманова. Серия 15 : Научно-педагогические проблемы физической культуры (физическая культура и спорт). 2015. Вып. 3 (1). С. 83–87.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 296 с.
4. Воронцовский Б.В. Развитие рулевой активности студенток высших учебных заведений в процессе позааудиторных занятий пауерлифтингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2018. 23 с.
5. Глядя С.А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2005. № 9. С. 37–39.
6. Гордієнко Ю.В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
7. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
8. Грибан Г.П., Мичка І.В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.
9. Грибан Г.П., Пронченко К.В., Пронченко В.В. [та ін.]. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посіб. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
10. Грибан Г.П., Краснов В.П., Осипенко В.Є., Айунц В.І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 8–10.
11. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посіб. Житомир : Рута, 2014. 306 с.
12. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Рута, 2012. 514 с.
13. Грибан Г.П. Методологічні аспекти розвитку духовності в фізичному вихованні студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). № 19 (254), 2012. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2012. С. 115–120.
14. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання. Спортивний вісник

Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2, 2006. С. 7–9.

15. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту. Наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вихов. та тренерів. Житомир, ДАЕУ. 2008. 121 с.

16. Грибан Г.П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 15. С. 17–20.

17. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля. Житомир: Вид-во Рута, 2008. 168 с.

18. Гусак В.В., Слобожанінов П.А., Слобожанінов А.А. Проблеми розвитку фізичного виховання в Україні. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 117–122.

19. Жамардій В.О. Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2014. 20 с.

20. Завидівська Н., Римар О. Особливості вдосконалення системи фізичного виховання студентів у контексті нового закону про вищу освіту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 11. С. 65–69.

21. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2008. 22 с.

22. Ібрагімова Л.С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів [Електронний ресурс]. Молодий вчений. 2016. № 3. С. 611–615. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_3_146.

23. Кірдан Т.В. Покращення статури, як один із мотивів фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004. Вип. 8, т. 3. С. 156–158.

24. Криличенко О.В. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 7. С. 45–49.

25. Кузнецова О.Т. Становлення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Україні. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2016. Вип. 1. С. 73–78.

26. Минов М.Ю. Пауэрліфтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов. Вестник Красноярского педагогического университета им. В. П. Астафьева, 2010. № 2. С. 47–51.

27. Мичка І.В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. Житомир, 2015. Вип. 2. С. 45–47.

28. Мичка І.В. Тенденції розвитку пауерліфтингу в Україні. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку : зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 20. С. 93–95.

29. Мичка І.В. Упровадження пауерліфтингу в систему навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ імені М.П.

Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 5 (113) 19. С. 97–101.

30. Мичка І.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.

31. Мичка І.В. Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів спеціальної витривалості. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця, 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 256–270.

32. Мичка І.В. Модель розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 4 (98). С. 110–114.

33. Міхеєнко О.І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. для студ. вузів. Суми : Університетська книга, 2010. 448 с.

34. Оксьом П.М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2008. 21 с.

35. Олешко В.Г. Силові види спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 287 с.

36. Олешко В.Г., Стеценко А.И., Артюшенко О.Ф., Левченко Б.Я. Програма з пауерліфтингу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ : Міністерство у справах молоді і спорту, 1994. 74 с.

37. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 1. С. 102–107.

38. Присяжнюк С.І., Єретик А.А. Система управління фізичним вихованням у вищих навчальних закладах України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 6. С. 69–73.

39. Темченко В.А., Сиренко Р.Р. Секционная форма организации физического воспитания студентов. Физическое воспитание студентов. 2010. № 3. С. 99–102.

40. Туряниця І.В. Вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток студентів факультету фізичного виховання з ослабленим станом здоров'я. Актуальные научные исследования в современном мире : сб. науч. трудов по материалам XXXII Междун. науч. конф., 26–27 декабря 2017 г. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вип. 12 (32), ч. 5. С. 60–65.

41. Цись Д.І. Методика удосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.0.02. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2015. 20 с.